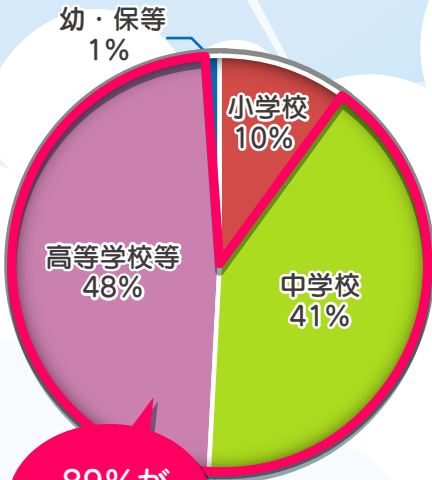




# 自分自身の異変に気が付くのは、自分！

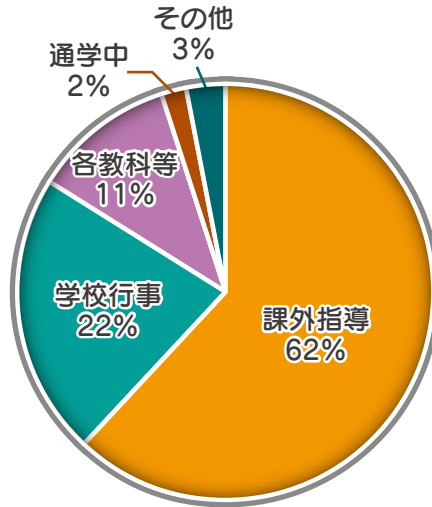
学校での熱中症の発生は中学校・高等学校等で89%を占めます。  
その中でも部活動等の課外指導で多く発生しています。

校種別熱中症発生割合  
(総数：5,115件)



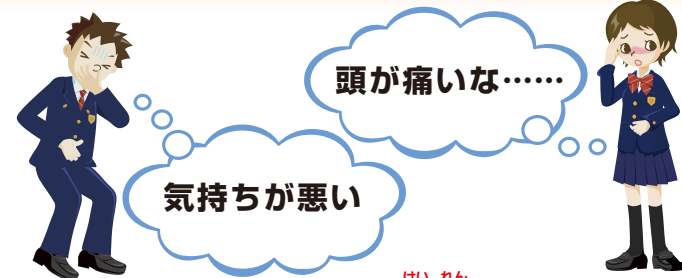
89%が  
中高生です！

場合別発生割合(中・高)  
(総数：4,534件)



令和元年度 災害共済給付データ(医療費)(速報値)より作成

- 高湿度・急な気温上昇時
- 休み明けなどで久しぶりに運動した時



- ✓ 他にもめまい、手足などの痙攣や筋肉痛が起こる。
- ✓ 脈が速くなったり、顔面蒼白となる。

こんな症状を感じたら

熱中症を疑い、すぐに活動を中止し涼しい場所で水分を補給しよう！  
体を冷やし、休憩しよう！



**注意！マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！**

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクをはずしましょう！

マスク着用時は、

- ① 激しい運動は避けましょう。
- ② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- ③ 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

心身の不調を感じたら、  
先生や指導者に申し出て休むなど  
無理をしないようにしましょう！

マスクの着用時は  
気をつけて！



参考：環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」令和2年6月

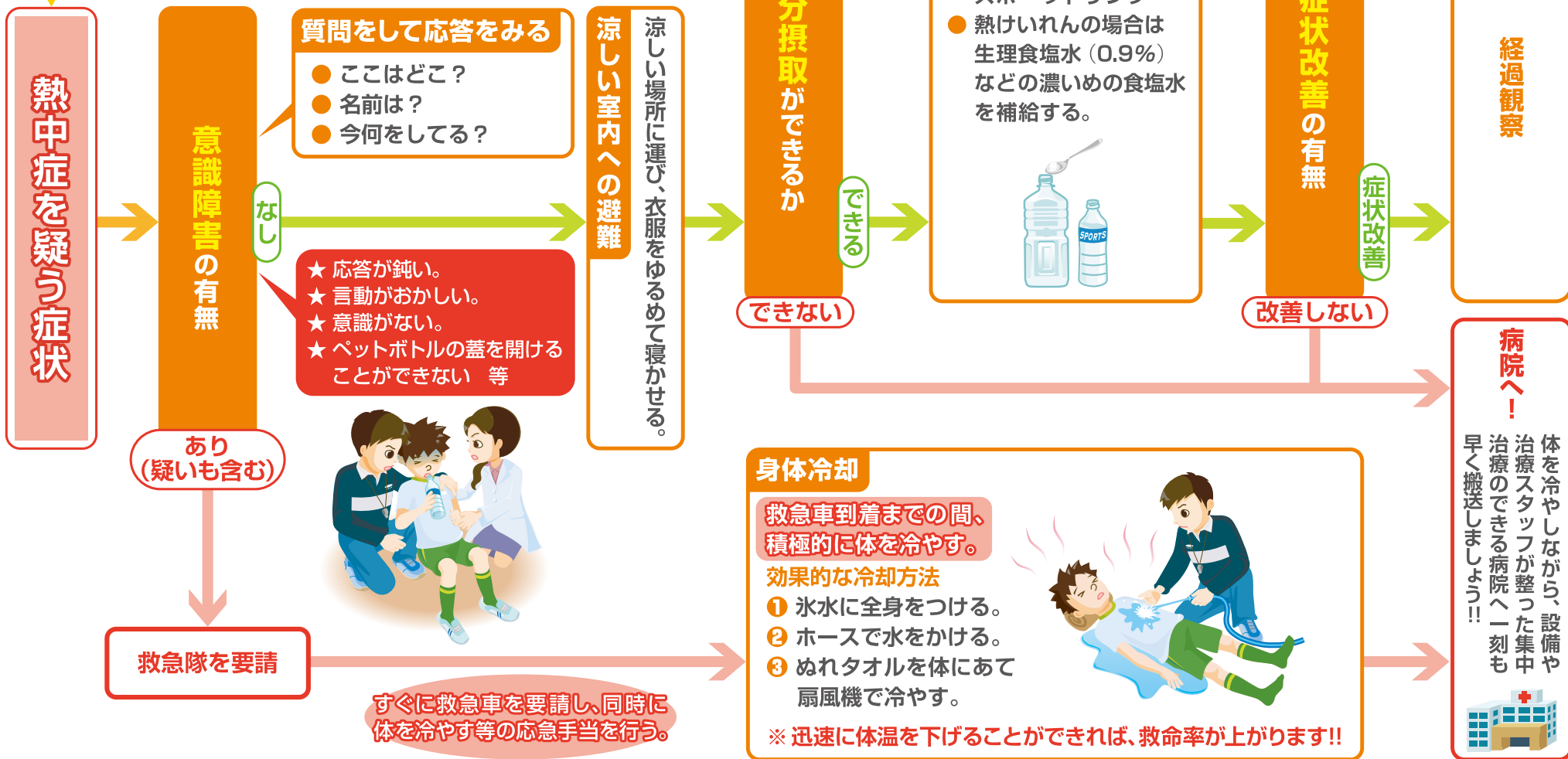
# 熱中症かも?と思ったら～熱中症対応フロー～

令和2年7月号

中学校・高等学校等向け

## 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。
- ★ 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない 等



平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」パンフレットより改変